Meets Medical Grade Specifications
Rated "Best in Quality!"
UL Listed 1647

TEETER Hang ups®

OWNER'S MANUAL

Contour™ L3 Inversion Table

U.S. and foreign patents apply. Other foreign patents pending.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE INVERSION TABLE.

⚠WARNING

FAILURE TO FOLLOW INSTRUCTIONS AND WARNINGS COULD RESULT IN SERIOUS INJURY OR DEATH.

WARNING - To reduce the risk of injury to persons:

- Read and understand all the instructions, view the instructional video, review all other accompanying documents, and inspect the equipment before using the inversion table. It is your responsibility to familiarize yourself with the proper use of this equipment and the inherent risks of inversion, such as falling on your head or neck, pinching, entrapment, or equipment failure. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the product are fully informed about the proper use of the equipment and all safety precautions.
- Close supervision is necessary when the inversion table is used near children, or by or near invalids or disabled persons.
- Use the inversion table only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
- NEVER drop or insert any object into any opening.
- DO NOT use or store product outdoors.
- DO NOT use if you are over 6 ft 6 in (198 cm) or over 300 lbs. (136 kg). Structural failure could occur or head/neck may impact the floor during inversion.
- DO NOT allow children to use this machine.
- Keep children, bystanders, and pets away from machine while in use.
- Keep body parts, hair, loose clothing and jewelry clear of all moving parts.
- The inversion table has no user serviceable parts.
- This product is intended for home use only. DO NOT use in any commercial, rental or institutional setting.
- DO NOT operate equipment while under the influence of drugs, alcohol, or medication that may cause drowsiness or disorientation.
- ALWAYS inspect the equipment prior to use. Make sure all fasteners are secure.
- ALWAYS replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- ALWAYS position equipment on a level surface and away from water or ledges that could lead to accidental immersion or falls.
- ALWAYS wear securely tied lace-up shoes with a flat sole, such as a normal tennis style shoe. DO NOT wear any footwear that could interfere with securing the ankle clamps, such as shoes with thick soles, boots, high-tops or any shoe that extends above the anklebone.
- ALWAYS make sure the equipment is properly adjusted to the correct user settings prior to each use.
- DO NOT use aggressive movements, or use weights, elastic bands or any other exercise or stretching device while on the inversion table.
- New users, and users who are physically or mentally compromised, will require the assistance of a partner to ensure they are able to find the correct balance setting and can return to an upright position unassisted.
- If you feel pain or become light-headed or dizzy while inverting, immediately return to the upright position for recovery and eventual dismount.
- DO NOT use the equipment without a licensed physician's approval. Carefully review the following list of medical contraindications for inversion with your licensed physician: (This is not an exhaustive list, it is intended only for reference)
  - · Middle ear infection
  - · Extreme obesity
  - · Pregnancy
  - · Hiatal hernia
  - · Ventral hernia
  - · Glaucoma
  - · Retinal detachment
  - · Conjunctivitis
  - · High blood pressure
  - · Hypertension
  - · Heart or circulatory disorders
  - · Spinal injury
  - · Cerebral sclerosis
  - · Acutely swollen joints
  - · Recent stroke or transient ischemic attack
  - · Bone weakness (osteoporosis)
  - · Recent or unhealed fractures
  - · Medullary pins
  - · Surgically implanted orthopedic supports
  - · Use of anticoagulants (including high doses of aspirin)
- Refer to additional warning notices posted on the equipment. If a product label or Owner's Manual should become lost, damaged or illegible, contact Customer Service for replacement.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Specifications subject to change without notice.
©COPYRIGHT 2010; International law prohibits any copying. CN-1730 0610-1

QUESTIONS? USA: 1-800-847-0143, info@teeter-inversion.com **International:** +1-242-362-1001, info@inversioninternational.com

BEFORE YOU INVERT make sure that the table rotates smoothly to the fully inverted position and back, and that all fasteners are secure. Make sure the user settings described below are properly adjusted for your unique needs and body type. Take your time finding your proper settings and remember them. Check these settings every time prior to using the equipment.

	A Top -- closest to roller Most Responsive Setting	B Middle Moderately Responsive	C Bottom -- furthest from roller Least Responsive	
80 - 120 lbs.	● ✗			(36 - 54 kg.)
120 - 220 lbs.	✗	●		(54 - 100 kg.)
220 - 300 lbs.	✗	✗	●	(100 - 136 kg.)

● Beginner / Partial Inversion
✗ Suggested for Full Inversion

Rotation Adjustment: Find Your Setting

The Rotation Adjustment Setting controls the responsiveness or rate of rotation. There are three holes; the hole selection depends both on your body weight and the rotational responsiveness you desire (diagram at right). For users just learning to use the inversion table, we recommend starting with Setting C (Figure 1). IMPORTANT: Set the Rotation Adjustment Arms in the same hole setting on each side. See more detailed instructions on using the Pinlock Knob in the Assembly Instructions or refer to the instructional labels on your inversion table.

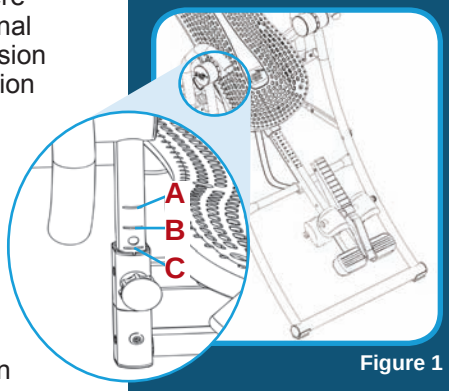

Figure 1

Height Setting: Adjust the Main Shaft

The height settings are labeled on the Main Shaft in both inches and centimeters.

- Loosen the De-rattler knob.
- Pull out the height selector locking pin with your right hand while sliding the Main Shaft with your left (Figure 2).
- Slide the Main Shaft until the last setting you can read is one inch greater than your height. e.g. If you're 5'10" (178 cm) the last numbers you'll be able to read will be 5'11" (180 cm). NOTE: The best height setting for you will depend on your weight distribution and could vary one or two inches on either side of your actual height. Starting at one or two inches more than your height will help to ensure that the rotation of the table is not too fast.
- Release the height selector locking pin so that it fully engages in a hole. If you choose, re-tighten the De-rattler knob.

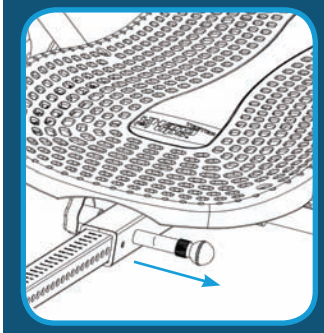
Figure 2

Tether Strap: Adjust to Desired Angle

For first time users, attach the Tether Strap to help control your angle of rotation (Figure 3). You can increase the angle of rotation allowed by the Tether Strap as you become more comfortable using the table, or remove it all together for full inversion.

Ankle Comfort Dial: Find Your Setting

The Ankle Comfort Dial can rotate into a High or Low setting (Figure 4). There is a one inch height difference between the settings. The setting you select will vary by the type of shoes you wear and your ankle type. Try inverting in both settings to determine which one is most comfortable for you.

The Ankle Comfort Dial should be set so the ankle clamps are secure around the smallest part of the ankles (with minimal distance between the ankle clamp and the top of your foot); this will reduce sliding on the Table Bed while inverted.

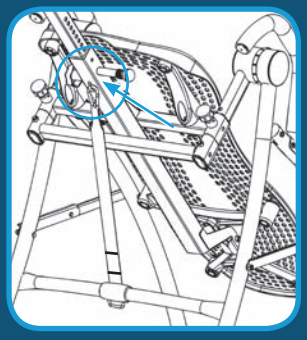
Figure 3

Prepare to Mount

- **ALWAYS** wear securely tied, lace up shoes with a flat sole, such as a tennis shoe.
- **DO NOT** wear shoes with thick soles, boots, high-tops or any shoe that extends above the ankle bone, as this type of footwear could interfere with properly securing your ankles.

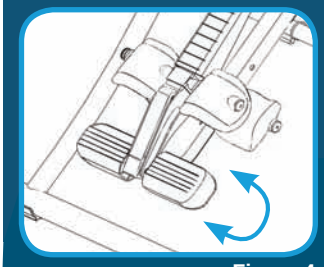
Figure 4

Securing Your Ankles

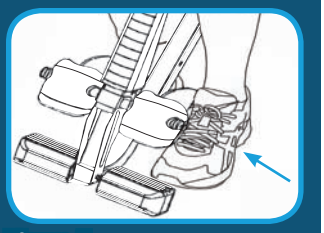

Figure 5

- Stand with your back to the Table Bed - do not use the inversion table face-down.
- Step over the Main Shaft, placing your feet on the floor on either side. Press down and push out on the ratchet to open the ankle locking mechanism. To balance yourself, rest only your lower body against the Table Bed as you slide one ankle at a time between the ankle clamps onto the Foot Platform. Be sure to slide your ankle in from the side (Figure 5); DO NOT insert the foot through the ankle clamps as you would slide your foot into a shoe. Your feet should always be either on the floor or on the Foot Platform; never use any other part of the inversion table as a step (Figure 6 and 7) .

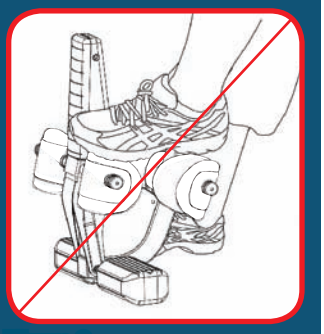

Figure 6

⚠ WARNING

DO NOT step on the Crossbar of the A-Frame or on top of the Ankle Clamps as this could cause the table to rotate resulting in serious injury or death!

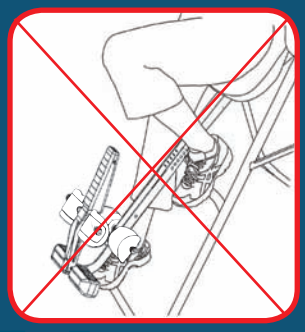

Figure 7

- Press your ankles back firmly against the rear ankle clamps.
- Rotate the top of the rear clamps slightly inward toward your ankles, this will increase your comfort while inverting.
- Push down on the handle of the Ankle Locking System, pull toward your legs and release when the fit is snug. Test the closure by jiggling the handle from front to back to make sure the foot clamps are locked securely (Figure 8). Make sure your pant legs do not interfere with obtaining a secure closure.
- Use the concept of HEAR - FEEL - SEE every time you secure your ankles: HEAR the locking ratchet click into place; FEEL the locking ratchet to make sure it is fully engaged in its setting; SEE that the ratchet is secure, and does not move out of position.

⚠ WARNING

DO NOT lean your upper body against the Table Bed before securing your ankles. **FAILURE** to engage the ankle locking system fully could result in serious injury or death! **DO NOT** deviate from these instructions.

Test Your Balance Setting

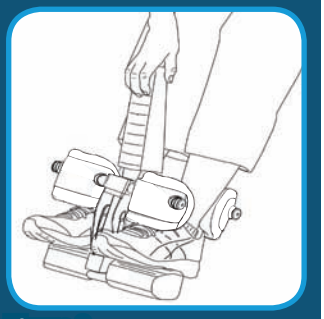

Figure 8

The inversion table is sensitively balanced, and it responds to very small changes in weight distribution. As a result, you must always test to make sure you have the correct height setting. Ensure that there is clearance to rotate in front, above and behind you. To begin, rest your head on the bed and place your arms at your sides, then slowly place your arms on your chest.

- If your head is lower than your feet, lengthen the height setting by one hole and test again.
- If your feet do not move at all, shorten the height setting by one hole and test again.
- If the table comes to rest with your feet lifted a few inches off the A-frame, then you have found the correct balance setting (Figure 9).

This is an important step - spend the time needed to find your correct balance setting. Your setting should remain the same as long as your weight does not fluctuate substantially.

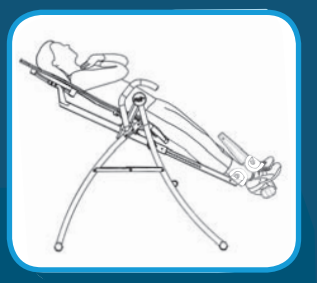

Figure 9

⚠ WARNING

For your first few inversion sessions, ask a spotter to assist you until you are able to find your correct balance setting and are comfortable with the operation of the table.

Inverting

When correctly balanced, the table will rotate in response to simple arm movements. To invert, lift your arms overhead slowly and to return upright, bring your arms back to your sides. Your arms provide the weight needed to rotate the table. (Figure 10).
To ensure the inversion table does not rotate too far, too quickly:

- Set the Rotation Adjustment to Setting “C” (as explained on pg. 2);
- Attach the Tether Strap to the underside of the table and test to maximum rotation;
- Raise one arm at a time, and do so very slowly (the faster you move, the faster the inversion table will rotate).

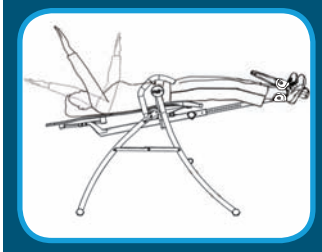

Figure 10

Returning Upright

To return to the upright position, put your arms at your sides. Since your body may have lengthened or shifted on the Table Bed during inversion, you may need to bend your knees to shift your body weight to the foot side of the pivot point. **DO NOT** lift your head or try to sit up (Figure 11).

Figure 11

Full Inversion

Definition: Hanging completely upside down by your ankles with your back free from the table. **DO NOT** attempt this step until you are comfortable with partial inversion.

⚠ WARNING

To reduce tipping hazard, confine all inverted activities to smooth movements. Aggressive exercises that involve vigorous body movement can cause the table to tip over, resulting in serious injury or death!

- Disconnect the Tether Strap.
- Set the Rotation Adjustment in the top hole setting “A” if you want the table to “lock” firmly while inverted. If you are 220 lbs (100 kg) or more, set the Rotation Adjustment in the “B” hole setting.
- From a balanced position on the table, slowly raise both hands over your head to begin rotation. You may need to assist the last few degrees of rotation by pushing on the floor or A-frame until the table pulls away from your back (Figure 12). In your correct balance setting, your weight will keep the table “locked” in this position until you are ready to return upright.

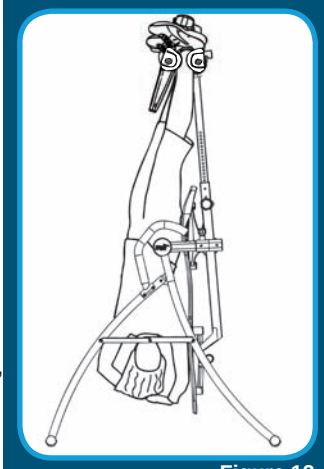

Figure 12

To Release from the Inverted “Locked” Position:

- Place one hand on the top of the Table Bed behind your head and place the other hand on the bottom bar of the A-frame in front of you.
- Pull both hands together (Figure 13). This will rotate the table out of the “locked” position. Slowly move your arms and elbows to your sides to complete the rotation.

USE CAUTION: Elbows protruding over the sides of the table bed could get pinched between

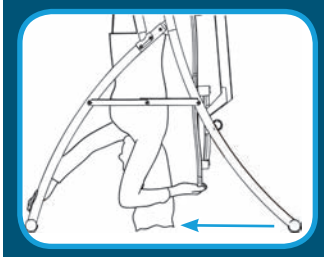

Figure 13

⚠ WARNING

It is your responsibility to familiarize yourself with the proper use of the equipment and the inherent risks of inversion, such as falling on your head or neck, pinching, entrapment or equipment failure.

DO NOT use the inversion table until you have thoroughly and carefully read the Owner’s Manual, viewed the instructional DVD, reviewed all accompanying documents and inspected the equipment. **ALWAYS** test and inspect the equipment for smooth operation prior to each use.

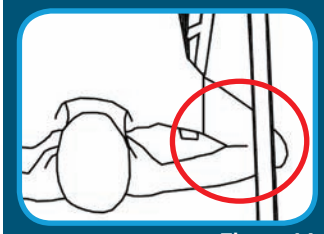

Figure 14

Répond aux «Standards de Qualité Médicale»
Classé «Meilleure Qualité»
UL Listed 1647

TEETER Hang ups®

Manuel d'Utilisation

Contour™ L3 Table d'Inversion

Les Etats-Unis et les brevets étranger s'appliquent; Autre étranger brevet en attente.

LES INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LA TABLE D'INVERSION.

⚠ ADVERTISSEMENT

LE NON-RESPET DE CES INSTRUCTIONS ET DE CES AVERTISSEMENTS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES VOIRE LA MORT.

ADVERTISSEMENT – Afin de réduire le risque de blessures infligées aux personnes:

- Lire et comprendre toutes les instructions, visionner la vidéo d'instructions, examiner tous les autres documents fournis, et inspecter le matériel avant d'utiliser la table d'inversion. Vous êtes responsable de vous familiariser avec l'utilisation correcte de cet appareil et aux risques inhérents à l'inversion, tels que le risque de tomber sur la tête ou sur le cou, les pincements, la possibilité de rester coincé, ou les risques de défaillances de l'appareil. Le propriétaire de la table est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du produit soient entièrement informés de l'utilisation correcte de cet équipement et de toutes les précautions de sécurité à adopter.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque la table est utilisée à proximité d'enfants, par ou à proximité de personnes handicapées ou infirmes.
- Utiliser uniquement la table d'inversion pour l'usage pour lequel elle est prévue tel qu'il est décrit dans ce guide. **NE PAS** utiliser d'attaches non recommandées par le fabriquant.
- **NE JAMAISE** laisser tomber ou introduire un quelconque objet dans aucune des ouvertures.
- **NE PAS** utiliser ou ranger ce produit en plein air.
- **NE PAS** utiliser l'appareil si vous mesurez plus de 1,9 m. (6 ft. 6 in.) ou pesez plus de 136 kg. (136 lbs.) Une défaillance structurelle pourrait se produire ou la tête/le cou pourrait percuter le sol pendant l'inversion.
- **NE PAS** permettre aux enfants d'utiliser cet appareil.
- Maintenir les enfants, les spectateurs et les animaux de compagnie éloignés lors de l'utilisation de l'appareil.
- Maintenir toutes les parties du corps, les cheveux, les vêtements amples et les bijoux éloignés de toutes les pièces en mouvement.
- La table d'inversion ne dispose d'aucune pièce remplaçable par l'utilisateur.
- Ce produit est prévu pour une utilisation domestique uniquement. **NE PAS** utiliser à des fins commerciales, pour location ou dans des institutions.
- **NE PAS** utiliser l'appareil sous influence de drogues, d'alcool ou de médicaments qui peuvent provoquer une somnolence ou une désorientation.
- **TOUJOURS** inspecter l'appareil avant utilisation. S'assurer que toutes les fixations soient sécurisées.
- **TOUJOURS** remplacer les composants défectueux immédiatement et/ou maintenir l'appareil hors d'usage avant réparation.
- **TOUJOURS** placer l'appareil sur une surface plane et éloigné de l'eau ou de rebords qui pourraient entraîner une immersion accidentelle ou une chute.
- **TOUJOURS** porter des chaussures à lacets bien noués et à semelle plate, telles que des chaussures de sport. **NE PAS** utiliser toutes chaussures qui pourraient réduire l'efficacité des attache-chevilles, telles que des chaussures à semelle épaisse, des bottes, des chaussures montantes ou toutes chaussures qui dépassent de l'os de la cheville.
- **TOUJOURS** s'assurer que l'appareil est correctement ajusté aux réglages de l'utilisateur avant chaque utilisation.
- **NE PAS** faire de gestes brusques, ne pas utiliser de poids, de bandes élastiques ou tout autre appareil d'étirement ou d'exercices sur la table d'inversion.
- Les nouveaux utilisateurs et les utilisateurs compromis physiquement ou mentalement, devront avoir recours à l'assistance d'un partenaire afin de s'assurer de trouver le réglage adapté de l'équilibre et de pouvoir revenir en position debout sans assistance.
- Si vous ressentez une douleur ou souffrez d'étourdissement ou de vertiges lors de l'inversion, revenez immédiatement en position debout afin de récupérer et éventuellement de descendre de la table.
- **NE PAS** utiliser l'appareil sans l'autorisation d'un médecin agréé. Examiner attentivement la liste suivante de contre-indications médicales concernant l'inversion avec votre médecin agréé : (Ce n'est pas une liste exhaustive, elle est prévue uniquement pour référence)
  - Grossesse
  - Glaucome
  - Hernie hiatale
  - Broches médullaires
  - Prothèse orthopédique implantée chirurgicalement
  - Coup récent ou accident ischémique transitoire
  - Utilisation d'anticoagulants (y compris fortes doses d'aspirine)
  - Lésion de la moelle épinière
  - Infection de l'oreille moyenne
  - Articulations très gonflées
  - Conjonctivite
  - Décollement rétinien
  - Obésité extrême
  - Cérébrosclérose
  - Lésion de la moelle épinière
  - Faiblesse osseuse (ostéoporose)
  - Fractures récentes ou non-guéries
  - Troubles cardiaques ou de la circulation
  - Hernie ventrale
  - Hypertension
  - Hypertension artérielle
- Consulter les notices d'avertissement supplémentaires apposées sur l'appareil. En cas de perte, d'endommagement ou de perte de lisibilité des étiquettes ou du guide d'utilisation, prendre contact avec le service à la clientèle afin de les remplacer.

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Les spécifications susceptibles d'être modifiées sans préavis.
©COPYRIGHT 2010; Le droit international interdit n'importe quel copier. CN-1730 0610-1

QUESTIONS? USA: 1-800-847-0143, info@teeter-inversion.com **International:** +1-242-362-1001, info@inversioninternational.com

AVANT DE VOUS INVERSER assurez-vous

que la table pivote avec souplesse jusqu'à la position d'inversion intégrale et dans l'autre sens, et que toutes les fixations soient sécurisées. Assurez-vous que les réglages personnels décrits ci-dessous soient correctement ajustés à vos besoins personnels et à votre type de corps. Prenez le temps de trouver vos propres réglages et mémorisez-les. Vérifiez ces réglages avant chaque utilisation de l'appareil.

	A Top -- closest to roller Most Responsive Setting	B Middle Moderately Responsive	C Bottom -- furthest from roller Least Responsive	
80 - 120 lbs.	● ✗			(36 - 54 kg.)
120 - 220 lbs.	✗	●		(54 - 100 kg.)
220 - 300 lbs.	✗	✗	●	(100 - 136 kg.)

● Beginner / Partial Inversion
✗ Suggested for Full Inversion

Réglage de la Rotation: Trouvez votre réglage

Réglage de la Rotation permet de contrôler la sensibilité ou le degré de rotation. Il y a trois trous de réglage; le choix du trou dépend aussi bien de votre poids que de la sensibilité de rotation que vous souhaitez obtenir (diagramme de droite). Pour les utilisateurs qui commencent à utiliser la table d'inversion, nous conseillons de commencer avec le réglage C (Figure 1). *IMPORTANT : Placez le bras de réglage dans la même position de chaque côté. Voir plus d'instructions détaillées sur l'utilisation des boutons de réglage dans les instructions d'assemblage ou consultez les étiquettes d'instruction situées sur la table d'inversion.*

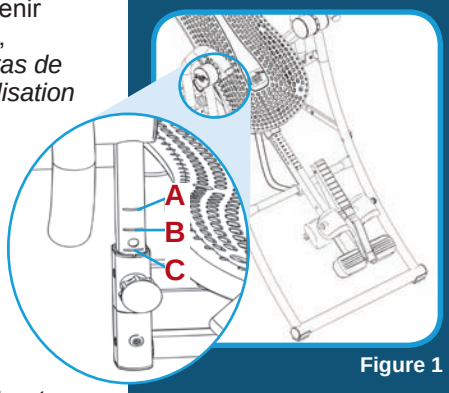

Figure 1

Réglage de la hauteur: Ajustez l'axe principal

Les réglages de la hauteur sont marqués sur l'axe principal aussi bien en pouces qu'en centimètres

- Desserrez le bouton de serrage.
- Tirez sur la goupille d'arrêt du réglage de la hauteur à l'aide de votre main droite tout en faisant glisser l'axe principal avec la main gauche (Figure 2).
- Faites glisser l'axe principal jusqu'à ce que le dernier réglage visible dépasse votre hauteur d'un pouce. Par exemple, si vous mesurez 5'10" (178 cm) les derniers chiffres que vous devez pouvoir lire devront être 5'11" (180 cm). *REMARQUE : Votre réglage idéal de hauteur dépendra de la distribution de votre poids et peut varier de un ou deux pouces (2,5 ou 5 cm) de plus ou de moins par rapport à votre hauteur réelle. En commençant avec un ou deux pouces de plus que votre hauteur, vous vous assurez que la table d'inversion ne pivotera pas trop rapidement.*
- Relâchez la goupille d'arrêt de réglage de la hauteur afin qu'elle s'engage parfaitement dans un trou. Si vous le souhaitez, resserrez le bouton de serrage.

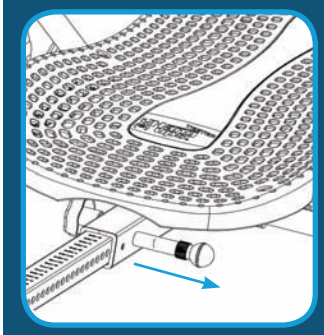
Figure 2

Courroie d'attache: Réglez-la sur l'angle de rotation souhaité

L'utilisation de la courroie d'attache permet aux nouveaux utilisateurs de contrôler leur angle de rotation (Voir figure 3). Vous pouvez augmenter l'angle de rotation autorisé par la courroie d'attache dès que vous vous serez plus à l'aise avec l'utilisation de la table, vous pouvez aussi l'enlever complètement pour une inversion intégrale.

Réglage Confort pour Chevilles: Trouvez votre réglage

Le Réglage Confort pour Chevilles de Teeter Hang Ups peut pivoter en position haute ou basse (Figure 4). La différence entre chaque position est de un pouce (2,5 cm). Le réglage que vous choisirez dépendra du type de chaussures que vous portez et de la forme de votre cheville. Inversez-vous en essayant les deux réglages afin de déterminer celui qui est le plus confortable pour vous.

Le Réglage Confort pour Cheville doit être réglé de façon à ce que les attaches-chevilles soient fixées autour de la partie la plus étroite de la cheville (avec la distance la plus courte possible entre l'attache-cheville et le haut de votre pied), ce qui permet de réduire le glissement du corps pendant l'inversion du dossier.

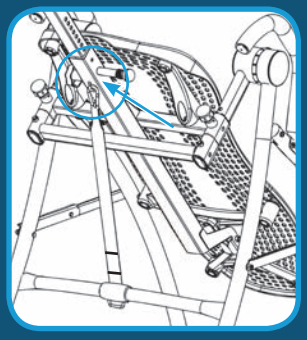
Figure 3

Préparez-vous à monter sur la table

- **TOUJOURS** porter des chaussures à lacets correctement noués, à semelle plate telle que des tennis.
- **NE PAS** porter de chaussures à semelle épaisse, des bottes, des chaussures montantes ou tout autre chaussure pouvant dépasser de l'os de la cheville, car ce type de chaussure pourrait entraver la fixation sécurisée de vos chevilles.

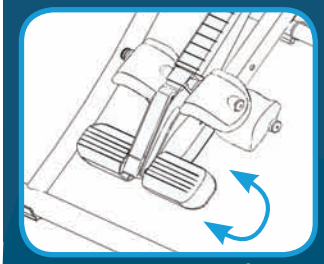
Figure 4

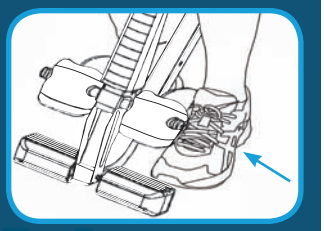

Figure 5

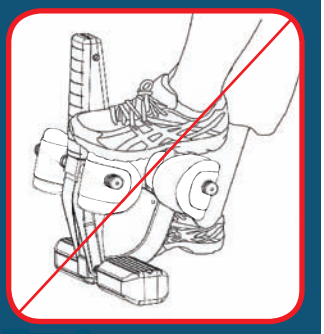

Figure 6

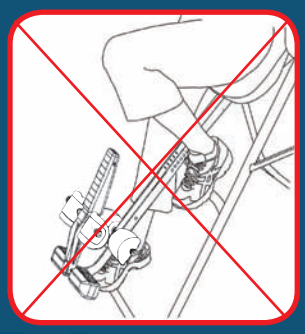

Figure 7

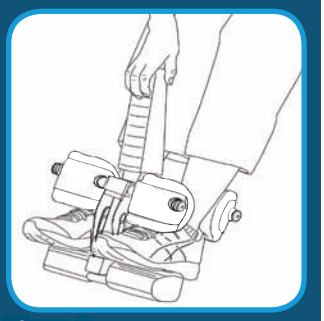

Figure 8

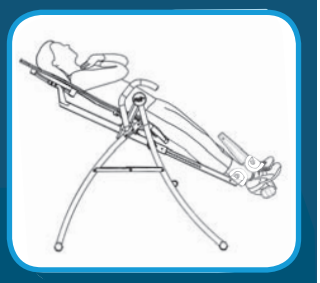

Figure 9

Fixer vos chevilles

- Placez-vous debout avec votre dos contre le dossier - ne pas utiliser la table d'inversion vers le bas.
- Enjambez l'axe principal, et placez vos pieds par terre de chaque côté. Pour trouver votre équilibre, n'appuyez que la partie basse de votre corps contre le dossier tout en glissant une cheville à la fois dans les attaches-chevilles sur le réglage confort pour chevilles. Assurez-vous de glisser votre cheville de côté (Figure 5) ; NE PAS faire passer votre pied à travers l'attache-cheville, comme si vous mettiez votre pied dans une chaussure. Votre pied devra toujours être posé soit sur le sol, soit sur le réglage confort pour chevilles ne jamais utiliser une quelconque autre partie de la table d'inversion comme appui (Figures 6 et 7).

⚠ AVERTISSEMENT

NE PAS marcher sur la barre transversale du cadre en A ou sur la partie supérieure des attaches-chevilles car cela pourrait provoquer la rotation de la table et entraîner des blessures graves ou la mort!

- Appuyez fermement vos chevilles contre l'arrière des attaches-chevilles.
- Faites légèrement tourner le dessus de la partie arrière des attaches vers l'intérieur en direction de vos chevilles, cela aura pour effet d'accroître votre confort durant l'inversion.
- Poussez la poignée du système de blocage de la cheville vers le bas, tirez-la vers vos jambes et relâchez-la quand les attaches sont bien ajustées. Testez la fermeture en bougeant légèrement la poignée d'avant en arrière afin de vous assurer que les attaches soient bien fermées (Figure 8). Assurez-vous que le bas de votre pantalon n'empêche pas la fermeture correcte du dispositif.
- Utilisez le concept ÉCOUTER - TOUCHER- VÉRIFIER à chaque fois que vous attachez vos chevilles : ÉCOUTEZ la goupille d'arrêt se cliquer en place ; TOUCHEZ la goupille pour vous assurer qu'elle est entièrement enclenchée dans un trou de réglage ; VÉRIFIEZ qu'il n'y a PAS d'espace entre la goupille d'arrêt et sa base.

⚠ AVERTISSEMENT

NE PAS appuyer la partie supérieure de votre corps contre le dossier avant d'avoir correctement fixé vos chevilles, **LE FAIT DE NE PAS** fixer correctement la goupille d'arrêt de la cheville peut entraîner des blessures graves ou la mort ! **NE PAS** procéder autrement que selon ces instructions.

Testez votre réglage d'équilibre

La table d'inversion est équilibrée de façon très sensible, elle réagit à de très légères modifications de distribution du poids. C'est pourquoi vous devez toujours tester la table afin de vous assurer que le réglage de la hauteur soit correct. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace de rotation aussi bien devant, au-dessus et derrière vous. Pour commencer, appuyez votre tête sur le lit et placez vos bras sur les côtés, puis posez lentement vos bras sur votre poitrine.

- Si votre tête est plus basse que vos pieds, augmentez le réglage de la hauteur d'un trou et essayez de nouveau.
- Si vos pieds ne bougent pas du tout, réduisez le réglage de la hauteur d'un trou et essayez de nouveau.
- Si la table s'équilibre et que vos pieds se sont éloignés de quelques pouces du cadre en A, vous avez trouvé le réglage d'équilibre idéal (Figure 11).

Ceci est une étape importante - prenez le temps nécessaire pour trouver votre réglage d'équilibre idéal. Votre réglage ne changera pas aussi longtemps que votre poids ne variera pas de façon importante.

⚠ AVERTISSEMENT

Lors de vos premières sessions d'inversion, demandez à un observateur de vous aider jusqu'à ce que vous soyez capable de trouver votre réglage d'équilibre idéal et que vous vous sentiez à l'aise avec le fonctionnement de la table.

S’inverser

Lorsque la table est correctement équilibrée, elle pivotera suite à de simples mouvements des bras. Pour vous inverser, levez lentement les bras au-dessus de votre tête, et pour revenir en position debout, ramenez vos bras sur les côtés. Vos bras fournissent le poids nécessaire pour faire pivoter la table. (Figure 12).

Pour vous assurer que la table d’inversion ne pivote ni trop profondément ni trop rapidement :

- Réglez la charnière pivotante en position « C » (voir explication page 2);
- Fixez la courroie d’attache sous la table et testez la rotation maximale;
- Levez un bras à la fois et cela très lentement (plus vous le bougerez rapidement, plus la table d’inversion pivotera rapidement).

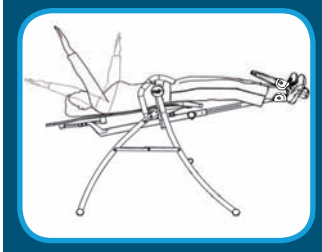

Figure 10

Revenir en Position Debout

Pour revenir en position debout, mettez vos bras sur les côtés. Étant donné que votre corps s’est peut-être allongé ou déplacé pendant l’inversion, vous devrez peut-être plier vos genoux pour déplacer le poids de votre corps du côté des pieds de l’axe de rotation. NE relevez PAS la tête, et n’essayez pas de vous asseoir (Figure 13).

Figure 11

Inversion Totale

Définition : Être entièrement suspendu à l’envers par les chevilles avec le dos totalement dégagé de la table. **NEW PAS** atenter cette étape avant de vous sentir à l’aise avec l’inversion partielle.

⚠ AVERTISSEMENT

Pour réduire les risques de basculement, n’effectuez que des mouvements souples lors des activités d’inversion. Les exercices agressifs qui impliquent des mouvements vigoureux du corps, peuvent provoquer le basculement de la table et entraîner de graves blessures ou la mort !

- Détachez la courroie d’attache.
- Réglez la charnière pivotante dans le réglage du trou supérieur « A » si vous souhaitez que la table se « bloque » fermement en position d’inversion. Si vous pesez 220 lb (100 kg) ou plus, réglez la charnière pivotante en position « B ».
- Lorsque la table est en équilibre, soulevez lentement les deux mains au-dessus de votre tête pour commencer la rotation. Il vous faudra peut-être intervenir pour les derniers degrés de rotation en exerçant une pression sur le sol ou sur le cadre en A jusqu’à ce que le dossier s’éloigne de votre dos (Figure 14). Si votre réglage de l’équilibre est correct, votre propre poids maintiendra la table « bloquée » dans cette position jusqu’à ce que vous décidiez de revenir en position debout.

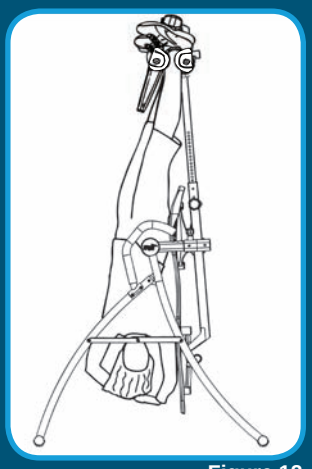

Figure 12

Pour se dégager de la position inversée « bloquée » :

- Placez une main en haut du dossier derrière votre tête, et placez l’autre main sur la barre inférieure du cadre en A en face de vous.
- Tirez avec les deux mains à la fois. (Figure 15). Cela fera pivoter la table et la dégagera de la position « bloquée ». Ramenez lentement vos bras et vos coudes sur les côtés pour une rotation complète.

  SOYEZ PRUDENT : Si vos coudes dépassent des côtés du dossier ils peuvent se faire pincer entre le dossier et le cadre en A lorsque vous revenez en position debout (Figure 16).

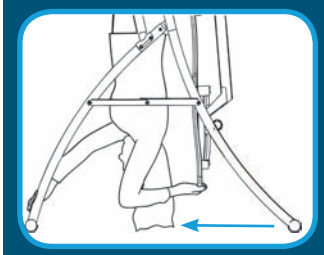

Figure 13

⚠ AVERTISSEMENT

Votre responsabilité consiste à vous familiariser avec l’utilisation correcte de cet appareil et des risques inhérents à l’inversion, tels que le risque de tomber sur la tête ou sur le cou, les pincements, la possibilité de rester coincé, ou les risques de panne de l’appareil.

NE PAS utiliser la table d’inversion avant d’avoir minutieusement et attentivement lu le manuel de l’utilisateur, visionné le DVD d’instructions, examiné tous les documents fournis, et révisé l’appareil.

TOUJOURS tester et vérifier que l’appareil fonctionne avec souplesse avant chaque utilisation.

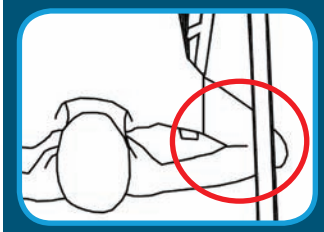

Figura 14

Calificada con "La Mejor Calidad"

Cumple Especificaciones con Grado de Equipo Médico

UL Listed 1647

TEETER Hang ups®

MANUAL DE USUARIO

Contour™ L3 Tabla de Inversión

Aplican patentes de Estados Unidos y extranjeras; otras patentes extranjeras están pendientes.

INSTRUCCIONES DE SUGURIDAD IMPORTANTES

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LA TABLE D'INVERSION.

⚠ ADVERTENCIA

NO SEGUIR LAS INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS PUEDE RESULTAR EN LESIONES SERIAS E INCLUSO LA MUERTE.

ADVERTENCIA - Para reducir el riesgo de accidentes a los usuarios:

- Lea y entienda todas las instrucciones, vea el video instruccional, revise todos los documentos que acompañan el producto e inspeccione el equipo antes de usar la tabla de inversión. Es su responsabilidad familiarizarse con el uso adecuado del equipo y con los riesgos inherentes de la inversión, tales como caer de cabeza, caer sobre su cuello, pellizcarse, quedar atrapado o que el equipo falle. Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del producto estén totalmente informados sobre el uso correcto del equipo y de todas las precauciones de seguridad.
- Supervisión cercana es necesaria cuando la tabla de inversión es usada por o cerca de niños, o por o cerca de personas minusválidas o con discapacidad
- Use la tabla de inversión sólo para el propósito para el que ha sido diseñada como se describe en este manual. **NO USE** accesorios no recomendados por el fabricante.
- **NUNCA** deje caer o inserte objetos de cualquier tipo en cualquier abertura.
- **NO USE** o guarde el equipo a la intemperie.
- **NO USE** este producto si mide más de 198 cm (6 ft. 6 in.) o pesa más de 136 kilos (300 libras). Podría ocurrir una falla en la estructura o usted puede llegar a golpearse la cabeza o el cuello con el piso durante la inversión.
- **NO USE** que niños usen este equipo.
- Mantenga niños, espectadores y mascotas lejos del equipo mientras este en uso.
- Mantenga partes corporales, cabello, ropa holgada y joyería alejados de las partes móviles.
- La tabla de inversión no tiene partes que necesiten mantenimiento por parte del usuario.
- Este producto está diseñado solamente para uso casero en interiores. **NO USE** el equipo para ningún propósito comercial, de renta o institucional.
- **NO OPERE** el equipo si se encuentra bajo los efectos de drogas, alcohol, o medicamentos que le puedan causar mareo o sentirse desorientado.
- **SIEMPRE** cerciórese de que todos los seguros estén bien ajustados y apretados.
- **SIEMPRE** reemplace inmediatamente cualquier componente que esté defectuoso y / o guarde el equipo hasta que haya sido reparado
- **SIEMPRE** coloque el equipo en una superficie que esté nivelada y que se encuentre lejos del agua o de desniveles que puedan representar un posible peligro de inmersiones o de caídas accidentales.
- **SIEMPRE** use zapatos que puedan amarrarse de manera segura y confiable y que tengan la suela plana, como los zapatos tenis comunes. **NO USE** ningún tipo de calzado que pueda llegar a interferir con las abrazaderas para asegurar los tobillos, tales como zapatos con suelas anchas, botas, zapatos altos o cualquier tipo de zapato que se extienda más allá del hueso del tobillo.
- **SIEMPRE** asegúrese de que el equipo esté bien configurado en relación a los ajustes adecuados para el usuario antes de cada uso.
- **NO LLEVE** a cabo movimientos agresivos, no use pesas, bandas elásticas o ningún otro instrumento para hacer ejercicio o estiramientos mientras esté usando la tabla de inversión.
- Los usuarios que son principiantes y los usuarios que tienen algún problema físico o mental, necesitarán la ayuda de un compañero para asegurarse de lograr el equilibrio correcto y de que puedan volver a la posición parada original sin asistencia.
- Si usted siente dolor o se siente ligeramente mareado mientras está haciendo la inversión, regrese de manera inmediata a la posición inicial (parado) para que se recupere y se pueda bajar de la tabla en caso de ser necesario.
- **NO USE** este equipo sin la aprobación de un médico reconocido. Con mucho cuidado revise la siguiente lista de contra indicaciones médicas para realizar inversiones junto con un médico reconocido y de confianza: (Esta no es una lista exhaustiva y debe ser usada únicamente como referencia)
  - Glaucoma
  - Embarazo
  - Conjuntivitis
  - Hipertensión
  - Uso de anticoagulantes (incluyendo altas dosis de aspirinas)
  - Parálisis reciente o ataque isquémico transitorio
  - Problemas de corazón o de circulación
  - Desprendimiento de retina
  - Fracturas recientes o que no hayan sanado
  - Articulaciones severamente inflamadas
  - Debilidad ósea (osteoporosis)
  - Daño en la espina dorsal
  - Infección del oído medio
  - Presión arterial elevada
  - Hernia ventral
  - Soportes ortopédicos implantados con cirugía
  - Obesidad extrema
  - Esclerosis cerebral
  - Broches medulares
  - Hipertensión
  - Hernia hiatal
- Ponga atención a los avisos de advertencia colocados sobre el equipo. Si una de las etiquetas del producto o el manual del usuario se llegaran a perder, a dañar, o se volvieran ilegibles, póngase en contacto con el Centro de Atención al Cliente para su reposición.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Las especificiones están sujetas a cambios sin previo aviso.
©DERECHO DE AUTOR 2010; El derecho internacional prohíbe cualquier copiar. CN-1730 0610-1

PREGUNTAS? États-Unis: 1-800-847-0143, info@teeter-inversion.com **Internacional:** +1-242-362-1001, info@inversioninternational.com

ANTES DE LLEVAR A CABO LA INVERSIÓN

asegúrese de que la tabla gire de manera suave hacia la posición de inversión total y de regreso, y que todos los seguros estén ajustados y funcionando. Asegúrese de que los ajustes para el usuario que se describen a continuación se hagan de acuerdo a las necesidades únicas y al tipo de cuerpo de cada persona. Tómese su tiempo para encontrar los ajustes adecuados y después recuérdelos. Siempre revise esta configuración antes de usar el equipo.

	A Top -- closest to roller Most Responsive Setting	B Middle Moderately Responsive	C Bottom -- furthest from roller Least Responsive	
80 - 120 lbs.	● ✗			(36 - 54 kg.)
120 - 220 lbs.	✗	●		(54 - 100 kg.)
220 - 300 lbs.	✗	✗	●	(100 - 136 kg.)

● Beginner / Partial Inversion
✗ Suggested for Full Inversion

Ajuste de rotación: Encuentre su configuración

Los ajustes a las bisagras con rodillo controlan la respuesta o el índice de rotación. Hay tres orificios; la selección del orificio depende tanto del peso de su cuerpo como del grado de respuesta que usted desee en la rotación (vea el diagrama que se encuentra a la derecha). Para los usuarios que apenas están aprendiendo a usar la tabla de inversión, les recomendamos que inicien con la configuración C (Figura 1).
IMPORTANTE: utilice en cada lado el mismo orificio para configurar los brazos de ajuste de rotación. Consulte más detalles sobre el uso de la perilla de cierre del pasador en las Instrucciones de ensamblaje o remítase a las etiquetas instructivas que se encuentran en la tabla de inversión.

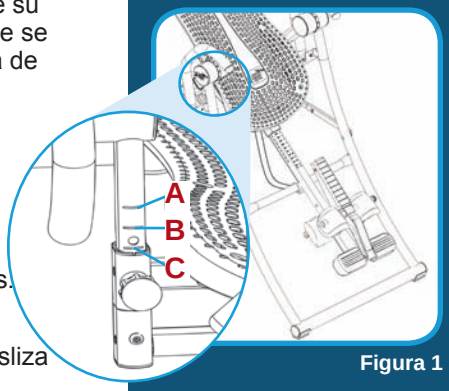

Figura 1

Ajuste de Estatura: Cómo ajustar la Barra Principal

Las medidas para estatura están grabadas en la barra principal en pulgadas y en centímetros.

- Afloje la perilla anti-vibración.
- Jale la clavija de seguridad del selector de altura con su mano derecha mientras desliza la barra principal con su mano izquierda (Figura 2).
- Deslice la barra principal hasta que la última medida de estatura que usted pueda leer sea una pulgada más que la de su estatura. Por ejemplo, si usted mide 5 ´10" (178cm) los últimos números que usted podrá leer serán 5 ´11" (180cm). *NOTA: La mejor configuración para su estatura dependerá de la distribución de su peso y podrá variar de una a dos pulgadas arriba o abajo de su estatura real. Iniciar con una o dos pulgadas más de su estatura, le ayudará a asegurarse de que la rotación de la tabla no sea demasiado rápida.*
- Suelte la clavija de seguridad del seleccionador de altura de manera tal que quede completamente introducida en el orificio. Si usted desea, vuelva a apretar la perilla anti-vibración.

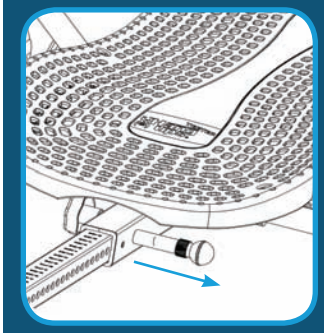
Figura 2

Correa de sujeción: Ajústela al ángulo que usted desee

Para los usuarios que están usando el equipo por primera vez, coloque la correa de sujeción para ayudar a controlar el ángulo de rotación (Vea la figura 3). Usted podrá aumentar el ángulo de rotación permitido por la correa de sujeción conforme se sienta más cómodo usando la tabla, o podrá retirarla por completo para hacer la inversión total.

Plataforma Giratoria para los pies: Encuentre su preferencia

La Plataforma Giratoria y confortable para los pies Teeter Hang Ups se puede girar para un ajuste alto o a un ajuste bajo (Figura 4). Hay una pulgada de altura de diferencia entre los ajustes. La preferencia que Usted elija variará por el tipo de zapatos que usted esté usando y su tipo de tobillo. Intente hacer inversiones con ambos ajustes para determinar cuál es el que le queda más cómodo.

La Plataforma Giratoria para los pies deberá ajustarse de manera tal que las abrazaderas de los tobillos estén aseguradas alrededor de la parte más pequeña de los tobillos. (con una distancia mínima entre la abrazadera del tobillo y la parte superior de su pie). Esto reducirá la posibilidad de que usted pueda resbalarse sobre la cama de la tabla cuando se invierta.

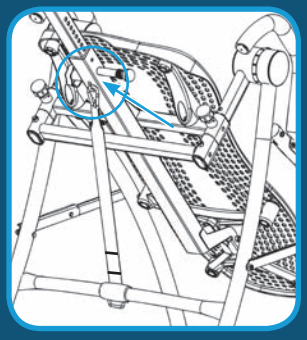
Figura 3

Prepárese para Subirse

- **SIEMPRE** use zapatos que puedan amarrarse de manera segura y confiable y que tengan la suela plana, como los zapatos tenis comunes.
- **NO USE** zapatos con suelas anchas, botas, zapatos altos o cualquier tipo de zapato que se extienda más allá del hueso del tobillo pues este tipo de calzado puede interferir con el aseguramiento correcto de sus tobillos.

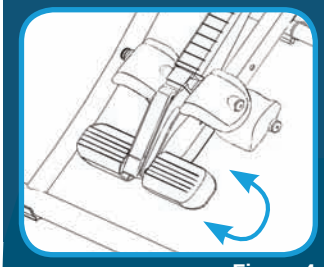
Figura 4

Cómo Asegurar sus Tobillos

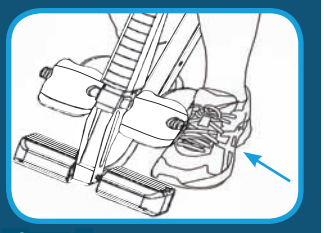

Figura 5

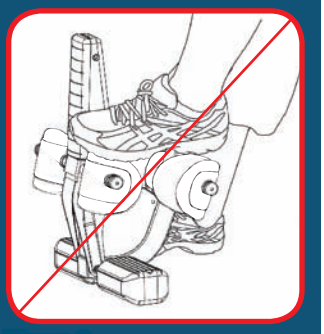

Figura 6

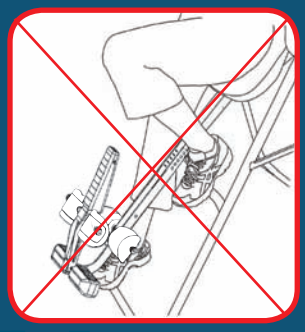

Figura 7

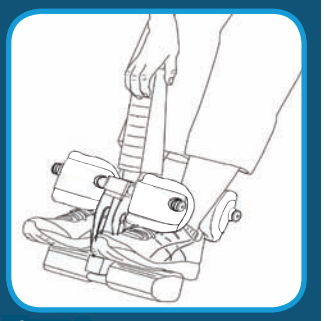

Figura 8

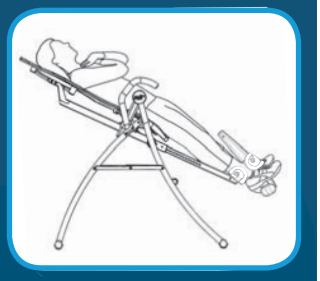

Figura 9

- Párese dándole la espalda a la cama de la tabla - no use la tabla de inversión viendo hacia abajo.
- Pase una pierna sobre la barra principal de modo que sus pies queden sobre el piso y a ambos lados de la barra principal. Para poder equilibrarse, apoye sólo sobre la parte inferior de su cuerpo sobre la tabla mientras desliza un tobillo a la vez entre los rodillos para los tobillos y la plataforma giratoria para comodidad de sus tobillos. Asegúrese de introducir su tobillo con las puntas del pie viendo hacia afuera (Figura 5), No introduzca el pie a través de las abrazaderas de los tobillos como metería su pie dentro de un zapato. Sus pies siempre deben estar apoyados en el piso o en la plataforma para los pies; nunca use ninguna otra parte de la tabla de inversión como un escalón (Figuras 6 y 7).

⚠ ADVERTENCIA

NO SE PARE sobre el travesaño de la estructura A o sobre la parte superior de las abrazaderas de los tobillos ya que esto podría provocar que la tabla se gire resultando en lesiones serias e incluso la muerte!

- Oprima sus tobillos firmemente contra las abrazaderas de tobillos traseras.
- Gire la parte superior de las abrazaderas traseras ligeramente hacia adentro y hacia sus tobillos, esto hará que usted se sienta más cómodo mientras esté haciendo la inversión.
- Empuje hacia abajo la agarradera del sistema de seguro para los tobillos, jálela hacia sus piernas y suéltela cuando lo sienta bien ajustado y sujetando sus tobillos. Pruebe que los tobillos estén asegurados moviendo la agarradera hacía el frente y atrás para cerciorarse de que las abrazaderas para los pies estén bien asegurados (Figura 8). Asegúrese de que las piernas de sus pantalones no interfieran para poder asegurar las abrazaderas de manera correcta.
- Use el concepto de OIR- SENTIR- VER cada vez que usted asegure sus tobillos: OIGA que la clavija de seguridad haga ¨click¨ cuando entra correctamente en un orificio de ajuste; SIENTA la clavija de seguridad cuando se engancha en un orificio; VEA que NO hay espacio entre la clavija de seguridad y su base.

⚠ ADVERTENCIA

NO RECUESTE la parte superior de su cuerpo contra la cama de la tabla antes de asegurar sus tobillos. NO CERCIORARSE que la clavija de seguridad de los tobillos está debidamente asegurada podría provocar lesiones serias e incluso la muerte.
SIGA SIEMPRE estas instrucciones.

Ajuste Pruebe su Equilibrio

La tabla de inversión está sensiblemente balanceada, y responde a cambios muy pequeños en la distribución de peso. Como resultado, usted siempre deberá de hacer una serie de pruebas para asegurarse de tener el ajuste correcto conforme a su estatura. Asegúrese de que haya suficiente espacio para girar hacia el frente, hacia arriba y hacia atrás. Para empezar, coloque su cabeza en la cama y coloque sus brazos a los lados, después coloque sus brazos de manera muy lenta sobre su pecho.

- Si su cabeza se encuentra más abajo que sus pies, incremente la estatura en la barra por un orificio y vuelva a hacer la prueba.
- Si sus pies no se levantan, disminuya la estatura en la barra por un orificio y vuelva a hacer la prueba.

Este es un paso muy importante- tómese el tiempo que sea necesario para ajustar y encontrar el equilibrio adecuado para usted. Su configuración deberá de ser la misma siempre y cuando su peso no cambie de manera significativa.

⚠ ADVERTENCIA

Para sus primeras sesiones de inversión, pida a otra persona que le ayude hasta que usted sea capaz de encontrar su equilibrio correcto y se sientaseguro al usar la tabla.

Cómo Asegurar sus Tobillos

Si usted tiene el equilibrio adecuado, la tabla girará en respuesta a un simple movimiento de brazos. Para hacer la inversión, levante sus brazos sobre su cabeza de manera muy lenta, y para regresar a la posición derecha, regrese sus brazos hacia sus lados. Sus brazos le dan el peso necesario para poder girar la tabla (Figura 12).

Para asegurarse de que la tabla de inversión no gire demasiado o muy rápido:

- Coloque las bisagras con rodillo en los ajustes C (Como se explica en la página 2);• Fixez la courroie d'attache sous la table et testez la rotation maximale;
- Coloque la correa de sujeción en la parte inferior de la tabla y pruebe a la máxima rotación permitida;
- Levante un brazo a la vez y hágalo de manera muy lenta (entre más rápido lo mueva, la tabla de inversión girará más rápido).

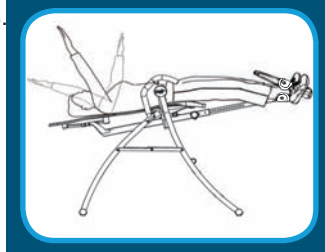

Figure 10

Cómo Regresar a la Posición Derecha

Para regresar a la posición derecha, coloque sus brazos hacia los lados. Como su cuerpo se pudo haber estirado o movido sobre la cama de la tabla durante la inversión, tal vez sea necesario que usted doble sus rodillas para transferir peso de su cuerpo hacia el lado de los pies respecto del eje de los pivotes. NO LEVANTE su cabeza ni trate de sentarse. (Figura 13).

Figura 11

Inversión Completa

Definición: Colgarse completamente hacia abajo agarrándose de sus tobillos con la espalda separada de la tabla. NO INTENTE hacer este paso hasta que se sienta seguro con la inversión parcial.

⚠ ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de tropezarse, haga todas las inversiones con movimientos muy suaves. Los ejercicios que se realizan de manera agresiva y que involucran movimientos vigorosos del cuerpo pueden causar que la tabla se incline o se voltee y esto puede provocar daños graves e incluso la muerte!

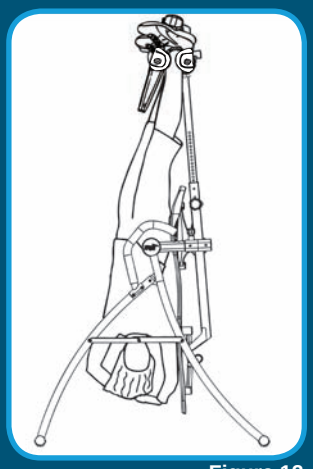

Figura 12

- Desabroche la correa de sujeción.
- Réglez la charnière pivotante dans le réglage du trou supérieur « A » si vous souhaitez que la table se « bloque » fermement en position d'inversion. Si vous pesez 220 lb (100 kg) ou plus, réglez la charnière pivotante en position « B ».
- Si usted desea que la tabla se quede ¨fija¨ mientras se invierte, ajuste las bisagras con los rodillos colocándolas en el orificio superior "A". Si usted pesa 220 libras (100 kilos) o más, coloque las bisagras de los rodillos en los orificios "B".

Para dejar la posición invertida ¨fija¨:

- Coloque una mano en la parte superior de la cama de la tabla atrás de su cabeza y coloque la otra mano en la barra inferior de la estructura A que está frente a Usted.
- Jale ambas manos al mismo tiempo (Figura 15). Esto hará girar la tabla fuera de la posición ¨fija¨. Muy lentamente mueva sus brazos y sus codos hacia los lados para completar el giro de regreso.

  TENGA PRECAUCIÓN: Si sus codos se salen de las orillas de la cama de la tabla usted se podrá pellizcar entre la estructura A y la cama de la tabla mientras regresa a la posición derecha (Figura 16).

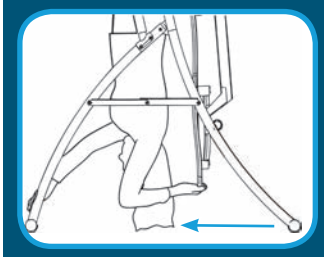

Figura 13

⚠ ADVERTENCIA

Es su responsabilidad familiarizarse con el uso adecuado del equipo y con los riesgos inherentes de la inversión, tales como caer de cabeza, caer sobre su cuello, pellizcarse, quedar atrapado o que el equipo falle.

NO USE la tabla de inversión hasta que haya leído cuidadosa y completamente el manual del propietario, visto el instruccional, revisado todos los documentos que acompañan al producto e inspeccionado el equipo.

SIEMPRE pruebe e inspeccione el equipo y asegúrese de que funcione de manera adecuada antes de cada us

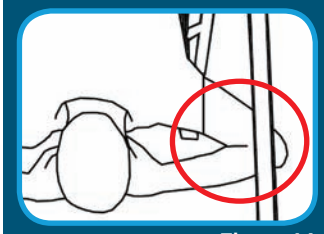

Figura 14